

FRÜHSTÜCK - WORKSHOP



EINLADUNG

Frühstück-Workshop Resilienz stärken

Samstag, 28. August 2021
9.00 Uhr – 13.00 Uhr

Hilton Zürich Airport
Hohenbühlstrasse 10
8152 Opfikon

Frühstück
09.00 Uhr – 10.00 Uhr
Workshop
10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Investition
CHF 90 / Person
inkl. Frühstücksbuffet

Frühstück-Workshops sind beliebte und spannende Veranstaltungen zu aktuellen Themen in der Persönlichkeitsweiterbildung.

Sie steigern Ihre persönlichen Fähigkeiten und Sie lernen interessante Menschen kennen. Gleichzeitig erweitern Sie an diesem Workshop Ihr Netzwerk.

Über zweitausend TeilnehmerInnen haben bereits an Frühstück-Workshops teilgenommen.

RESILIENZ STÄRKEN

Fällt es Ihnen auch manchmal schwer - gerade in der jetzigen Zeit - mit Stress, Druck und Belastungen richtig umzugehen? Wie halten Sie Situationen der Veränderung und Herausforderung 2021 stand?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, unter Belastungen standzuhalten. Beispielsweise werden belastende Situationen durch Stress, Ungewissheit, Veränderungen oder Rückschläge ausgelöst. Menschen mit hoher Resilienz werden häufig mit folgenden Eigenschaften beschrieben: selbstbewusst, gelassen, humorvoll, menschlich, zuversichtlich, zielorientiert, intelligent und selbstreflektiert.

Eine hohe Resilienz zeigt sich nicht nur in herausfordernden Situationen, sondern auch im normalen Leben. Wie wir auf belastende Situationen reagieren, hängt oft von wenigen Persönlichkeitsmerkmalen ab und kann trainiert werden.

„Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht“. *William Shakespeare*

In diesem Workshop lernen Sie...

- wie Sie widerstandsfähiger werden
- welches die Resilienzfaktoren sind
- die Schlüssel zur gesunden Resilienz
- was belastbare Menschen ausmacht
- wie Sie Widerstandskraft trainieren

Dieser spannende Workshop bietet Ihnen Gelegenheit, Ihre Resilienz zu erhöhen. Durch einfache, kurze und praktische Übungen werden Sie neue Erfahrungen und Einblicke gewinnen, wie Sie standhafter werden.

Teilnehmerzahl begrenzt!



Kontakt & Anmeldung:
Rolf Brunold
Tel: 044 888 60 60
r.brunold@rolfbrunold.ch

Brunold + Partner
Hubring 42
CH – 8303 Bassersdorf
www.rolfbrunold.ch

ROLF BRUNOLD
Kommunikation • Verkauf • Motivation